Kapitel 1: Gute Reise!

1.1

○ Hey Maja!
● Hallo Maja! Du bist ja wieder zurück aus dem Urlaub!
△ Ja, leider.
● Und, wie war's?
△ Sehr schön. Wir waren an der Ostsee, auf Rügen. Die Insel ist so toll! Wir hatten da ein kleines Ferienhaus. Und das Wetter war auch meistens gut. Das war echt Glück.
● Da würde ich auch gern mal hinfahren.
△ Ja, das solltest du echt machen. Das Ferienhaus war sehr nah am Strand, wir mussten nur fünf Minuten laufen. Wir haben es auch schon im Februar gebucht. In den Sommerferien ist immer sehr viel los.
○ Was, du hast schon im Winter gebucht!?! Ich will mich nicht schon so früh entscheiden, wo ich Urlaub mache. Ich fahre lieber einfach los.
△ Echt? Das kann ich nicht. Ich buche meinen Urlaub immer ein paar Monate vorher. Dann ist alles organisiert und ich weiß, wo ich schlafe. Wo warst du denn dieses Jahr, Liam?
○ Also, ich bin mit dem Zug durch Europa gefahren. Das war super. Nur ich und mein Rucksack. Ich habe immer spontan entschieden, wo ich als Nächstes hinfahre. Zuerst war ich kurz in Salzburg, von dort bin ich direkt weiter nach Wien und nach zwei Tagen weiter nach Prag.
△ Wow! Und das machst du so ganz allein?
○ Ich fahre allein los, ja. Aber man lernt schnell Leute kennen, die auch mit dem Rucksack reisen. Sag mal, Thomas, wo warst du eigentlich?
● Na ja, meine Frau und ich, wir fahren erst im Herbst weg. Wir fahren immer mit dem Wohnwagen an die Mosel.
○ Immer? Wie oft wart ihr denn schon dort?
● Acht Mal. Wir sind immer auf demselben Campingplatz. Es ist wirklich schön dort. Wir kennen uns jetzt schon gut aus, kennen gute Restaurants und die schönsten Wanderwege am Fluss entlang und durch die Weinberge. Und wir treffen Leute, die auch jedes Jahr kommen. Die Landschaft ist so schön. Für uns ist das perfekt.
△ Immer an den gleichen Ort, das könnte ich nicht. Ach, ich muss euch noch was erzählen. Wir haben auf Rügen …

1.2

○ Hallo, guten Tag.
● Guten Tag.
△ Guten Tag.
○ Was kann ich für Sie tun?
△ Ja, also. Wir würden im August gern zusammen Urlaub machen. Aber da gibt es ein Problem. Ich möchte mich gern erholen und ausruhen, am liebsten an der Ostsee.
● Und ich würde lieber einen Stadturlaub machen, am liebsten in Berlin!
△ Jetzt suchen wir etwas, das uns beiden gefällt.
● Wir wollen uns einfach mal erkundigen, was für Angebote Sie so haben.
○ Hm, also zur Erholung kann ich Ihnen Rügen empfehlen. Wir haben da wunderschöne Ferienwohnungen auf der Insel, direkt am Strand. Da können Sie sich entspannen und es gibt auch schöne Wege zum Radfahren. Und vielleicht wollen Sie auf dem Weg dorthin auch ein paar Tage in Berlin bleiben.
△ Das klingt nicht schlecht. Was kostet denn so eine Ferienwohnung?
○ Wann wollen Sie denn fahren?
△ In der zweiten Woche im August.
○ Da ist Hochsaison. Da kostet eine Ferienwohnung für zwei Personen zwischen 700 und 840 Euro pro Woche.
● Okay, aber eine Woche Rügen … Haben Sie noch andere Angebote?
○ Natürlich. Wie wäre es denn mit diesem Wellnesshotel in Berlin? Da hätten Sie ganz viel Erholung und sind trotzdem mitten in Berlin.
● Das ist doch eine gute Idee! Was meinst du, Paula?
△ Ja, das könnte passen.
● Kann man im Hotel auch Sport machen?
○ Ja, natürlich. Sie können das Schwimmbad und den großen Fitnessraum zu jeder Zeit benutzen. Das ist alles im Preis enthalten.
● Und was kostet das?




○ Für eine Woche 710 Euro mit Übernachtung und Frühstück, pro Person.
△ Eine ganze Woche in der Stadt … Ist das nicht zu viel? Was meinst du, Anna?
● Hm, nein, ich denke nicht.
○ Sie können auch schöne Touren machen, zum Beispiel eine Tagestour zum Spreewald. Und wenn Sie einfach faulenzen wollen, dann fahren Sie raus zum Wannsee. Das geht ganz einfach.
△ Oh ja, davon habe ich auch schon gehört.
○ Aber ich habe auch noch ein anderes Angebot: Sie können fünf Tage auf einem Schiff buchen, von Berlin aus durch den Spreewald. Da können Sie die schönen kleinen Orte besuchen. Die Tour kostet 1.250 Euro pro Person, mit Vollpension.
△ Das klingt auch gut, aber das ist zu teuer für uns.
● Und ich habe keine Lust, immer auf einem Schiff zu sein. Am besten finde ich …

1.3
● … Am besten finde ich das Wellnesshotel in Berlin. Wir können die Stadt besichtigen, ausgehen und uns dann im Hotel erholen und entspannen.
△ Ja, das ist wohl am besten. Wo liegt denn das Hotel?
○ Mitten in Berlin, die Lage ist einfach perfekt. Ich zeige es Ihnen mal. Sehen Sie?
● Oh ja, das sieht gut aus. Dann buchen wir doch am besten gleich, oder, Paula?
△ Ja, das machen wir.
○ Gut, dann brauche ich jetzt noch ein paar Daten von Ihnen.

1.4
Gut gesagt: Wenn etwas nicht gut läuft
1
○ Regen, Regen, Regen und alles ist total nass! Ich habe keinen Bock mehr!
● Ja, ich mag auch nicht mehr. Aber morgen wird das Wetter bestimmt wieder gut.
2
○ Oh nein, so ein Mist! Erst regnet es zehn Tage am Stück und jetzt ist auch noch das Auto kaputt. Der ganze Urlaub ist im Eimer!
● Oh Mann, heute geht echt alles schief! Was machen wir jetzt?

1.5
1. Affing
2. Finkenstein
3. Dinklage
4. Haren
5. Lienen
6. Singhofen

1.6
1. reisen, planen, ankommen, entspannen
2. die Wohnung, bringen, langweilig, die Stimmung
3. funktionieren, denken, krank, bedanken

1.7
Durchsage 1
Bitte Vorsicht am Gleis 21, der Intercity aus Stuttgart mit Weiterfahrt nach Bremen über Essen, Dortmund und Münster fährt ein. Am Gleis 21, Vorsicht bitte.
Durchsage 2
Auf Gleis 17 fährt ein der verspätete ICE 241 aus Münster mit Weiterfahrt über Köln, Mannheim und Heidelberg nach Stuttgart. Abfahrt mit acht Minuten Verspätung um 13 Uhr 28.
Durchsage 3
Der ICE 214 nach München über Köln, Frankfurt, Mannheim und Stuttgart hat 10 Minuten Verspätung, Abfahrt aus Gleis 12. Wir bitten um Verständnis.

1.8
Auf Gleis 17 fährt ein der verspätete ICE 241 aus Münster mit Weiterfahrt über Köln, Mannheim und Heidelberg nach Stuttgart. Abfahrt mit acht Minuten Verspätung um 13 Uhr 28.

1.9
1. Am Flughafen
Eine Durchsage für die Fluggäste aus New York, Flug LH 2577. Die Anzeige in der Gepäckhalle ist defekt. Bitte holen Sie Ihr Gepäck von Band 15 ab, nicht von Band 11. Passengers from New York …

1.10
2. Am Bahnhof
An Gleis 11, Einfahrt des EC aus Mailand mit Weiterfahrt nach Stuttgart, bitte Vorsicht an Gleis 11. Achtung, hier eine Durchsage für die Passagiere nach Nürnberg. Der Regionalexpress um 17:11 Uhr fällt wegen einer technischen Störung leider aus. Ihre nächste Verbindung nach Nürnberg ist der ICE 526 um 17:44 Uhr von Gleis 23. Ihre Fahrkarten sind ohne Aufpreis gültig. Wir danken für Ihr Verständnis.





1.11 **3. Im Zug**
Wir begrüßen Sie im ICE 526 nach Dortmund, unser nächster Halt ist Nürnberg. Das Bordrestaurant befindet sich in der Mitte des Zuges zwischen der 1. und der 2. Klasse. Dort begrüßen Sie Marcel Lewandoski und sein Team zu den „Österreichischen Wochen“. Lassen Sie sich überraschen. Unser mobiles Serviceteam bringt Ihnen gern auch kalte und warme Getränke an den Platz. Wir wünschen gute Fahrt.

1.12 **4. An der Bushaltestelle**
Verehrte Fahrgäste der Linie 46, der nächste Bus fährt heute außerplanmäßig nur bis zur U-Bahn-Haltestelle Mögeldorf. Fahrgäste mit dem Ziel Tiergarten fahren bitte bis zur Haltestelle Mögeldorf und nehmen von dort die Straßenbahnlinie 5. Wir bitten um Ihr Verständnis.

1.13 Sehr geehrte Fahrgäste, aufgrund eines Verkehrsunfalls können die Linien 16, 17 und 18 die Haltestelle „Hauptbahnhof“ im Moment nicht anfahren. Bitte fahren Sie mit der U-Bahn-Linie 2 oder 4 bis zum Marktplatz. Dort können Sie in die Straßenbahn umsteigen und normal weiterfahren.
Ich wiederhole: Die Straßenbahnen Nummer 16, 17 und 18 halten im Moment nicht am Hauptbahnhof. Bitte nutzen Sie die U-Bahn-Linie 2 oder 4, fahren Sie bis zum Marktplatz und steigen Sie dort in die Straßenbahn um.

Kapitel 2: Das ist ja praktisch!

1.14
○ Schön, dass Sie wieder bei unserer Sendung „Sonntagsfrühstück“ dabei sind. Heute haben wir diese spannende Frage an Sie: Welche moderne Entwicklung oder welches Gerät macht Ihr Leben leichter?“ Wahrscheinlich haben Sie noch keinen Roboter zu Hause, aber vielleicht schon einen Sprachassistenten? Oder Sie sind ein großer Fan Ihrer Smartwatch? Rufen Sie uns an und erzählen Sie uns davon. Hier ist auch schon der erste Anrufer. Guten Morgen, Herr Wallner?
● Guten Morgen! Also, ich habe gerade eine neue Tür bekommen. Die kann man mit Fingerprint, also mit dem Fingerabdruck, öffnen. Ich finde das super, früher habe ich doch manchmal meinen Schlüssel vergessen und das ist jetzt kein Problem mehr.
○ Das stimmt, der Schlüssel ist sozusagen immer dabei.
● Genau, immer dabei, aber ich muss nichts tragen. Das ist auch super, wenn ich joggen gehe. Ich habe keine Tasche dabei und keinen Schlüssel, der mich stört.
○ Und wie ist es in der Arbeit, gibt es da auch etwas Neues, einen tollen neuen Computer vielleicht?
● Na ja, einen Laptop hat ja heute jeder, das ist nichts Besonderes. Aber meine Firma hat vor einem Jahr für alle Mitarbeiter Steh-Sitz-Tische gekauft. Am Anfang habe ich gedacht: „So ein Unsinn!“
○ Und jetzt?
● Jetzt möchte ich auf keinen Fall darauf verzichten. Ich stehe oft, wenn ich arbeite. Manchmal nur für eine Viertelstunde, aber ich bin abends nicht mehr so müde und habe auch keine Rückenschmerzen mehr.
○ Vielen Dank, Herr Wallner! Da ist auch schon die nächste Anruferin. Hallo, mit wem spreche ich?
△ Hallo, hier ist Carmen Esposito. Also, wir haben uns gerade zusammen mit Freunden ein Lastenfahrrad gekauft. Da ist keine moderne Technik dabei, aber für den Alltag ist das eine echte Hilfe.
○ Erzählen Sie doch mal kurz: Wann nutzen Sie denn das Fahrrad?
△ Also, zum Beispiel zum Einkaufen. Man hat wirklich viel Platz für den Einkauf und braucht das Auto nicht. Es ist natürlich viel billiger als ein Auto und für die Umwelt und die Gesundheit gut. Was will man mehr?
○ Das klingt gut. Vielleicht probiere ich das auch mal aus. Gibt es noch etwas aus Ihrem Alltag, das Sie praktisch finden?
△ Hm, ja, das ist unser Sprachassistent. Ich weiß schon, manche mögen das nicht, aber ich finde ihn praktisch. Ich spreche einfach und das Ding macht, was ich will: Es spielt meine Musik, es kann mir was erzählen, man kann sich fast mit ihm unterhalten. Also, mir macht das Spaß.
○ Vielen Dank! Und wir nehmen noch einen Anrufer vor dem nächsten Lied




dran. Guten Morgen! Was für ein modernes Gerät finden Sie toll?

▲ Also, ich bin ja eher ein Technik-Fan und finde meine neuen Kopfhörer super. Die sind mit Bluetooth und haben eine tolle Qualität. Musik hören macht da einfach noch mehr Spaß, keine blöden Kabel mehr. Man kann auch super damit tanzen. Gestern war ich in einer Silent Disco, das war echt witzig.

○ Was ist denn eine Silent Disco? Das kenne ich gar nicht.

▲ Da hört man die Musik nicht über Lautsprecher, sondern alle haben Kopfhörer auf und jeder wählt die Musik selbst aus. Man tanzt also wie in der Disco mit allen zusammen, aber jeder hört seine eigene Musik.

○ Danke, dass Sie angerufen haben! Jetzt hören wir ein bisschen Musik und danach geht es mit den nächsten Anrufern weiter.

1.15

○ Samstagvormittag in der Stadt. Es ist wie immer sehr voll. Was machen all die Menschen hier? Wir haben mal nachgefragt.

● Ja, ich bin viel unterwegs und ständig ist der Akku von meinem Handy leer. Das ist blöd, weil mich dann Freunde und Familie nicht erreichen können und ich auch nicht telefonieren kann. Deswegen bin ich jetzt schnell in die Stadt gefahren: Ich brauche unbedingt eine Powerbank, dann kann ich mein Handy immer aufladen. Hier in dem Laden gibt es sicher welche.

△ Also, diesen Kopfhörer habe ich jetzt seit zwei Jahren, aber er geht nicht mehr richtig. Manchmal ist die Musik ganz leise und manchmal höre ich gar nichts. Jetzt bin ich gerade auf dem Weg zu dem Laden, wo ich den Kopfhörer gekauft habe. Ich hoffe, die können den dort reparieren, denn ich möchte eigentlich keinen neuen kaufen.

▲ Ich muss dringend etwas umtauschen, darum bin ich in die Stadt gefahren. Diesen Lautsprecher habe ich gestern gekauft, aber er funktioniert nicht. Wie kann denn ein neuer Lautsprecher gleich kaputt sein? Na ja, der Umtausch ist ja sicher kein Problem.

□ Also, mein Handy ist schon ziemlich alt, aber es funktioniert noch gut. Ich will auch nicht ständig neue Dinge kaufen. Aber jetzt ist das Ladekabel kaputt. Ich kann mein Handy nicht mehr richtig laden, sodass ich ein neues kaufen muss. Mal sehen, was sie im Laden so da haben.

■ Ach, ich brauche einen neuen USB-Stick. Ich finde meinen einfach nicht mehr. Ich weiß zwar nicht, wie es passiert ist, aber ich habe ihn wohl irgendwo verloren und muss jetzt schnell einen neuen kaufen. Und wenn ich schon hier im Zentrum bin, erledige ich auch gleich noch ein paar andere Dinge.

1.16

○ Guten Tag!
● Guten Tag!
○ Kann ich Ihnen helfen?
● Ja. Dieser Lautsprecher hier ist kaputt. Aber ich habe ihn erst gestern gekauft.
○ Kann ich ihn bitte mal sehen?
● Ja, klar. Hier, bitte.
○ Haben Sie ihn denn auch geladen?
● Natürlich. Das habe ich gleich als Erstes gemacht. Aber er funktioniert einfach nicht. Ich weiß nicht, ob man ihn reparieren kann. Ich möchte den Lautsprecher auf jeden Fall umtauschen.
○ Haben Sie den Kassenzettel noch?
● Ja, Moment. Hier ist er.
○ Möchten Sie denn ein neues Gerät oder das Geld zurück?
● Also, ich möchte das Geld zurück. Ich glaube, ich kaufe lieber ein ganz anderes Modell. Aber da muss ich mich erst noch mal informieren.
○ In Ordnung. Dann nehme ich jetzt das Gerät und hier ist Ihr Geld.
● Vielen Dank.
○ Gerne. Auf Wiedersehen.
● Auf Wiedersehen.

1.17

1. die Heizung
2. genutzt
3. jetzt
4. nichts
5. trotz
6. zwei

1.18 Gut gesagt: Markennamen für Produkte

○ Hatschi! Entschuldigung, hast du mal ein Tempo für mich?
● Ja, hier, bitte sehr. Brauchst du auch ein Aspirin? Ich kann dir gern eines geben.
○ Nein, danke.

Kapitel 3: Veränderungen

1.19

○ … und jetzt wieder zum Thema unserer Sendung „Veränderungen“. Rufen Sie uns an und erzählen Sie uns von Veränderungen, die Sie besonders wichtig oder interessant finden – zum Beispiel in Ihrem Beruf oder in Ihrem Alltag.
Ah, da ist auch schon unser erster Anrufer. Hallo?
● Ja, guten Abend, hier ist Ernst Lüdke.
○ Guten Abend, Herr Lüdke. Was ist denn für Sie eine wichtige Veränderung?
● Also, meine Schulzeit ist schon sehr lange her, ich war in den 50er-Jahren in der Volksschule. Und das war in einer kleinen Stadt und die Klasse war sehr groß. Die Lehrer waren auch sehr streng.
○ Könnten Sie uns ein Beispiel nennen?
● Also, wir mussten immer das machen, was die Lehrer gesagt haben. Disziplin war sehr wichtig. Wenn man etwas nicht gemacht hat, dann hat man eine Strafe bekommen. Deshalb hatten eigentlich alle Schüler Angst vor den Lehrern.
○ Heute hört man eigentlich nur, dass es Probleme mit der Disziplin gibt. Die Schüler machen angeblich oft, was sie wollen, und nicht, was der Lehrer oder die Lehrerin will.
● Ja, aber heute arbeiten die Lehrer ganz anders. Sie nutzen Medien wie zum Beispiel Tablets oder Computer und die Kinder sollen viel selbstständig machen und in Gruppen arbeiten. Früher hat der Lehrer geredet und wir haben zugehört und geschrieben – das war's!
○ Danke, Herr Lüdke!

1.20

○ Als Nächstes ist Isabel Eickhoff am Apparat. Guten Abend, Frau Eickhoff!
△ Hallo, also, ich wollte etwas zur Arbeitswelt sagen. Wir haben eine Bäckerei und sind ein Familienbetrieb. Früher haben alle Bäckereien so wie wir gearbeitet, aber jetzt gibt es kaum noch Bäcker wie uns.
○ Was meinen Sie damit genau?
△ Also, heutzutage gibt es fast nur noch Großbäckereien – das sind eigentlich schon Brotfabriken. Alles ist automatisiert, es gibt nur noch wenige Bäcker oder auch Arbeiter. Diese Großbäckereien können natürlich unter ganz anderen Bedingungen produzieren als wir in unserer Bäckerei. Wir machen noch vieles von Hand wie schon vor 100 Jahren.
○ Das ist sicher sehr viel Arbeit und auch anstrengend, oder?
△ Ja und nein. Natürlich sind die Arbeitszeiten nicht ideal, aber Brot, Brötchen und Kuchen zu backen ist eine tolle Tätigkeit und sehr vielseitig. In den Großbäckereien arbeitet man in Schichten und die Leute dort betreuen nur wenige Arbeitsschritte. Das wäre mir zu monoton.
○ Und was sagen die Kunden?
△ Also, die Kunden schätzen unsere Qualität, aber die Konkurrenz ist meist billiger und vieles schmeckt auch gut. Das ist oft nicht leicht, aber wir wollen weiter so arbeiten.
○ Vielen Dank, Frau Eickhoff, und weiterhin viel Erfolg mit Ihrer Bäckerei!

1.21

○ Und unsere nächste Anruferin ist Emma Lawson. Hallo, welche Veränderung finden Sie interessant?
▲ Ja, hallo. Also, ich finde die Entwicklungen im Bereich der Medizin faszinierend.
○ Ach, sind Sie im medizinischen Bereich tätig?
▲ Ja, ich bin Krankenpflegerin und außerdem sehe ich gern historische Serien. In der Serie „Charité“ geht es um das berühmte Berliner Krankenhaus vor 150 Jahren und wenn ich das mit heute vergleiche, hat sich wahnsinnig viel verändert. Aber eine Sache hat sich zum Glück nicht verändert: gute Ärzte und Pflegekräfte gab es schon immer!
○ Stimmt. Aber können Sie uns da ein paar Beispiele für Veränderungen nennen?
▲ Also, zum Glück können wir heutzutage zahlreiche Krankheiten problemlos heilen, die damals für viele tödlich

waren. Das liegt an verschiedenen Dingen wie zum Beispiel an besserer Hygiene und Medikamenten wie Antibiotika. Und natürlich auch an den medizinischen Geräten, die es heute gibt. Die Diagnosen wurden dadurch viel genauer und zum Beispiel für Operationen sind Kameras heutzutage eine große Hilfe.

○ Was gibt es denn für Unterschiede beim Personal, zum Beispiel für Pflegekräfte wie Sie?

▲ Also, es gab damals deutlich mehr Personal und viele weibliche Pflegekräfte, aber keine Ärztinnen. Wahrscheinlich hatten die Pflegekräfte deshalb nicht so viel Stress wie wir heute. Aber die Ausbildung ist heute besser und sicher auch schwieriger, denn auch Pflegekräfte müssen viel wissen und die Geräte bedienen können.

○ Danke, Frau Lawson. Wer ruft uns noch an und erzählt von Familie, Essen oder Mode früher und heute? Jetzt gibt es aber erst mal ein bisschen Musik von …

1.22

○ Hallo und herzlich willkommen bei „Talk um Sieben". Heute ist unser Thema „Neue Liebe, neues Glück" und ich habe zwei Gäste: Herrn Dr. Kammerer, Psychologe und Paartherapeut, und Dr. Davide Romano. Er ist vor zwei Jahren für seine Liebe nach Leipzig gezogen und hat in Italien alles aufgegeben. Herr Romano, erzählen Sie doch kurz, wie es Ihnen in Deutschland so geht?

● Ja, zuerst mal hallo. Es geht mir im Moment sehr gut. Ich bin glücklich verheiratet und fühle mich wohl in Leipzig.

○ War das von Anfang an so?

● Nein, der Anfang war eher schwer. Ich war in Italien schon als Arzt tätig und hatte viele Freunde. Hier in Leipzig musste ich noch mal neu anfangen und das ist nicht so leicht. Zum Glück habe ich ein Jahr lang in Hamburg studiert, deshalb konnte ich ziemlich gut Deutsch.

○ Können Sie denn in Leipzig als Arzt arbeiten?

● Also, das hat etwas gedauert. Eine feste Stelle habe ich erst nach einem Jahr bekommen.

○ Herr Kammerer, wie sehen Sie das? Die Arbeit aufgeben für die große Liebe – lohnt sich das?

△ Das muss jeder für sich entscheiden. Natürlich ist nach einem Umzug manches schwierig, das ist ja ganz normal. Man sollte vorher prüfen, wo und wie man am neuen Wohnort arbeiten kann. Meist ergeben sich Chancen, aber eine gute Stelle ist sehr wichtig.

○ Warum ist das so wichtig?

△ Damit man dann nicht finanziell vom Partner oder der Partnerin abhängig ist.

● Genau. Also, mir ist meine Unabhängigkeit und damit meine Arbeit sehr wichtig.

△ Man braucht ja auch eine sinnvolle Beschäftigung. Wenn man keine Arbeit hat und nur zu Hause sitzt, dann ist bald die große Krise da und man streitet sich.

○ Und wie sieht es mit Freunden und Familie aus? Verliert man auch Freundschaften?

● So würde ich das nicht sagen. Ich wohne jetzt weit weg von zu Hause, deshalb sehe ich meine Freunde selten. Wir haben aber noch viel Kontakt und besuchen uns auch. Ich fahre zwei, drei Mal pro Jahr zu meinen Eltern und einige meiner Freunde besuchen mich regelmäßig in Deutschland.

△ Eben. Man kann auch befreundet bleiben, wenn man sich nicht oft sieht. Und man findet in der neuen Heimat ja auch neue Freunde.

● Genau. Es ist auch vieles interessanter, weil man an einem neuen Ort lebt. Der Alltag wird nicht langweilig und das gefällt mir gut.

○ Das kann ich mir gut vorstellen. Herr Romano, was ist Ihnen denn schwer gefallen?

● Hm, also, das war die Zeit nach einigen Monaten, als die erste Begeisterung vorbei war. Das war schon schwierig. Da habe ich meine Heimat vermisst und mich nicht so gut gefühlt.

△ Das ist auch sehr typisch. Bei den meisten tritt dieses Gefühl auf. Aber das Gute daran ist, dass es auch wieder weggeht.

○ Liebe Zuhörerinnen und Zuhörer, gleich sprechen wir weiter mit unseren




beiden Gästen. Was denken Sie? Rufen Sie uns an und erzählen Sie uns Ihre Geschichten.

1.23 Gut gesagt: Zuneigung ausdrücken

○ Das ist so lieb, dass du das für mich gemacht hast.
● Aber klar. Ich hab' dich einfach gern.
○ Ich mag dich doch auch!

○ Ich freu' mich so, dass du da bist.
● Ich freu' mich auch! Ich hab' dich lieb.
○ Ich dich auch!

1.24
1. die Arbeitszeit
2. die Unterrichtsform
3. der Zeitungsbericht
4. das Schutzprojekt
5. die Selbstständigkeit
6. das Nahrungsmittel
7. der Lebenslauf
8. die Entscheidung

1.25
○ Noch ein Glas Wasser?
● Nein, danke, alles bestens. Was hast du denn da liegen?
○ Das ist der Schlüssel von meinem ersten Auto.
● Was? Den hast du noch?
○ Ja, der ist mir gestern beim Aufräumen wieder in die Hände gekommen. Den werf' ich auch nicht weg. Ich war damals Ende 20, Tobias war schon in der Schule und am Nachmittag im Hort. Ich habe da wieder voll gearbeitet. Das Auto habe ich nicht nur für die Arbeit gebraucht, auch privat war es praktisch. Wir konnten am Wochenende wegfahren oder auch in den Urlaub. Alles war ein bisschen einfacher. Oft war ich da auch das private Taxi für Tobias: Kindergeburtstage, Musikschule, Sport und und und. Du, ich mach' uns schnell einen Kaffee.
● Ja, danke, ich nehme gern noch einen. Der ist wirklich sehr gut. Oh, so eine Espressokanne hatte ich auch mal.
○ Ich mag den Kaffee so einfach am liebsten – seit meinem ersten Urlaub in Italien. Wir waren auf einem Campingplatz und unsere Zeltnachbarn haben uns zu einem Kaffee eingeladen. Da habe ich so einen guten Kaffee bekommen. Ich konnte es kaum glauben – und das beim Camping! Natürlich habe ich auch gleich so eine Espressokanne gekauft. Ob das gut für mich war, weiß ich nicht?
● Warum?
○ Na ja, ich habe seitdem immer öfter Kaffee getrunken. Und mein Geschmack hat sich verändert. Ein richtiger Kaffee muss stark sein – und schwarz! Mein Arzt sieht das ein bisschen anders.
● Was ich dich noch fragen wollte: Das E-Bike vor der Haustür, ist das von dir?
○ Ja, und ich finde es ziemlich genial. In der Stadt fahre ich nur noch wenig Auto, mit dem E-Bike bin ich fast genauso schnell. Ich muss keinen Parkplatz suchen, stecke nicht so oft im Stau und für die Umwelt ist es auch besser. Das kommt noch dazu.
● Was machst du, wenn es regnet? Oder im Winter?
○ Es regnet ja nicht immer und der Winter ist auch nicht so lang. Ich habe mir auch gute Kleidung zum Radfahren gekauft. Ich bin jetzt viel mehr draußen und habe mehr Bewegung – fast jeden Tag. Am Wochenende mache ich auch mal Ausflüge mit Hanne. Die kennst du doch, oder? Die ist genauso glücklich mit dem E-Bike wie ich.
● Das klingt ja gut. Das muss ich mir auch mal überlegen, ob …

Kapitel 4: Arbeitswelt

1.26
○ Frau Mersa, was ist in Ihrem Beruf wichtig? Es ist ja kein leichter Beruf.
● Das stimmt! Als Mechatronikerin macht man manchmal auch körperlich schwere Arbeit. Die Teile von den Maschinen wiegen oft richtig viel. Und man wird oft schmutzig.
○ Gibt es noch etwas, das für Ihren Beruf besonders wichtig ist?
● Man muss genau sein, muss sehr exakt arbeiten. Und man muss immer eine Lösung finden. Das gefällt mir, ich bin kreativ.
○ Ist das genug, genau und kreativ zu sein?
● Na ja, ich habe einfach Spaß an Technik. Das ist das Wichtigste. Und Elektronik gehört zu Technik einfach dazu.
○ Wie haben Sie gemerkt, dass Mechatronikerin Ihr Beruf ist?




- ● Ich fahre gern Motorrad und habe ein altes Motorrad repariert. Da habe ich gemerkt, dass mir Technik viel Spaß macht.
- ○ Was haben Sie vorher gemacht?
- ● Ich habe zuerst einmal Abitur gemacht und danach gleich begonnen, Chemie zu studieren.
- ○ Hat Ihnen das nicht gefallen?
- ● Doch, es war schon gut. Das Studium hat Spaß gemacht, deshalb habe ich auch lange studiert. Und ich habe in den Ferien gearbeitet, später auch neben dem Studium.
- ○ Was für einen Nebenjob hatten Sie denn?
- ● Zuerst war ich Briefträgerin, für drei Jahre, immer zwei Monate lang im Sommer. Das war ein guter Job.
- ○ Muss man da nicht früh aufstehen?
- ● Doch, doch. Ich musste um halb fünf aufstehen und um halb sechs in der Postzentrale sein. Das war schon hart. Aber ich war gegen Mittag fertig und hatte dann frei.
- ○ Sie sagten, dass sie später auch neben dem Studium gearbeitet haben. Was haben Sie noch gemacht?
- ● Ich war auch eine Zeit lang Taxifahrerin. Da habe ich ganz gut verdient, vor allem durch das Trinkgeld. Und ich hatte immer viel Kontakt mit Menschen.
- ○ Warum haben Sie gerade als Taxifahrerin gejobbt?
- ● Da konnte ich am Abend und in der Nacht arbeiten, eben neben dem Studium.
- ○ Und dann waren Sie mit dem Studium fertig und Chemikerin?
- ● Ja, genau, zwei Jahre lang war ich bei einer großen Firma angestellt. Da habe ich im Labor Kontrollen und Analysen von Stoffen gemacht.
- ○ Warum sind Sie nicht Chemikerin geblieben?
- ● Ich habe im Labor immer dieselben Tests durchgeführt. Es war immer dieselbe Arbeit, keine Abwechslung. Das hat mich nicht glücklich gemacht.
- ○ Und dann haben Sie Ihre Lust an Technik entdeckt? Stimmt's?
- ● Ja, genau. Deshalb habe ich auch beschlossen, dass ich noch mal was Neues lernen will. Ich habe eine Ausbildung zur Mechatronikerin angefangen. Drei Jahre Ausbildung und daneben die Berufsschule. Das habe ich noch keine Minute bereut.

1.27 **1**

- ○ Hey Boris, machst du auch gerade Pause? Wie geht's denn so?
- ● Es geht so, es ist leider echt stressig diese Woche. Ich hätte gern Zeit für eine längere Pause, aber ich muss gleich wieder an den Computer.
- ○ Ach, du Armer! Was musst du denn so dringend machen?
- ● Ich hab' gleich noch eine Besprechung.
- ○ Was für eine Besprechung?
- ● Ach, es geht um den Auftrag in Schweden. Der ist superwichtig, sagt der Chef. Darum fragt er auch ständig nach: „Habt ihr das schon gemacht und das? Und ist das Programm auch vorbereitet?“ Die Unterlagen habe ich fertig, aber der Chef möchte die Präsentation noch mal mit mir ansehen. Und in einer Stunde kommen noch die zwei Geschäftspartner aus Schweden dazu.
- △ Herr Jeschke, kommen Sie bitte zu mir ins Büro?
- ○ Ja, bin schon auf dem Weg.

1.28 **2**

- ● Hätten Sie kurz Zeit, mir zu helfen?
- ▲ Natürlich. Was ist denn das Problem?
- ● Für die Besprechung heute brauche ich dringend die Präsentation über unsere Firma. Aber ich kann sie nirgends auf unserem Server finden. Wenn das eine Datei von mir wäre, würde ich sie sofort finden. Aber so?
- ▲ Ah, das macht doch nichts. Das Problem kenne ich selbst. Ich suche auch oft Dateien. Aber wo die Präsentation liegt, weiß ich.
- ● Super, wo denn?
- ▲ Hier unter V:, bei „Allgemeines“. Klicken Sie da mal drauf.
- ● Okay. Ah ja, da „Präsentationen“, in dem Ordner ist sie bestimmt.
- ▲ Genau, gehen Sie mal in den Ordner, da ist es dann gleich die erste Datei.
- ● Danke, dann kann ich die Besprechung jetzt weiter vorbereiten.
- ▲ Gern! Und viel Erfolg!




1.29 **3**
□ Hast du noch nicht Feierabend, Boris?
● Nein, leider nicht. Ich muss noch was fertig machen. Wir hatten ja heute die Besprechung mit den Geschäftspartnern aus Schweden.
□ Ja, stimmt! Und? Wie war's?
● Ich denke, ganz gut. Aber ich muss noch was für morgen früh vorbereiten, da habe ich noch mal eine Besprechung.
□ Okay. Also, ich mache jetzt Schluss. Ich denke, ich kann dich nicht mitnehmen, oder?
● Nein, danke, das ist nett, aber es dauert leider noch länger. Schade, wenn diese Besprechung nicht wäre, würde ich auch nach Hause gehen. Aber morgen Abend mache ich früher Feierabend, da können wir zusammen fahren.
□ Na, dann störe ich nicht länger. Mach nicht mehr so lang und dann noch einen schönen Feierabend. Ciao!
● Tschüs, bis morgen!

1.30 **A**
○ Und? Ist das in Ordnung so, Frau Schütz?
● Oh nein! Das ist ja schrecklich. Ich wollte doch eine hellbraune Tönung und keine rote!
○ Na ja, ein bisschen Rot ist schon dabei, aber mehr Braun. Und das steht Ihnen doch gut.
● Ich sehe doch selbst, dass das Rot ist. So geht das nicht.
○ Es ist mir ja auch unangenehm, dass die Farbe ein bisschen anders geworden ist.
● Und was machen wir jetzt? Diese Farbe wollte ich nicht.
○ Wir können noch einmal nachtönen, aber das dauert dann noch mal eine Stunde …
● Ich hab' zwar keine Zeit, aber so kann ich nicht rumlaufen. Dann machen Sie das, aber bitte jetzt die richtige Farbe …

1.31 **B**
○ Technik Brunner, guten Tag! Sie sprechen mit Vera Hobel.
● Guten Tag, Frau Hobel. Hier ist Kreidl.
○ Guten Tag, Herr Kreidl.
● Frau Hobel, es gibt ein Problem. Wir haben die Ware noch nicht bekommen und brauchen Sie ganz dringend.
○ Oje. Was ist da passiert? Ich habe die bestellte Ware schon vor zwei Tagen weggeschickt.
● Aber sie ist immer noch nicht hier! Und wir brauchen sie ganz dringend.
○ Ich verstehe und es tut mir auch sehr leid. Ich kümmere mich sofort darum. Da gibt es wohl ein Problem beim Kurierdienst.
● Die Ware muss morgen früh unbedingt bei uns sein.
○ Ich tu, was ich kann, und Sie hören spätestens in einer halben Stunde von mir. Auf Wiederhören, Herr Kreidl.

1.32 **Gut gesagt: emotionaler sprechen mit *doch***
○ Entschuldigen Sie bitte die Verspätung.
● Das macht doch nichts.
○ Das ist doch kein Problem.

○ Ich habe gestern dem Chef aus Versehen Saft über die Jacke geschüttet.
● Echt? Das ist doch peinlich!
○ Ja, aber er war echt cool. Er hat gleich gesagt: „Das ist doch nicht so schlimm."

1.33 **1a und b**
○ Entschuldigen Sie bitte!
● Macht nichts.

2a und b
○ Das ist mir wirklich peinlich.
● Das kann doch mal passieren.

3a und b
○ Das war keine Absicht.
● Kein Problem.

1.34
○ Ach, hallo Piet, wie geht's?
● Hi Marco, ganz gut. Und dir? Mira hat gesagt, dass du einen Job suchst.
○ Ja, das stimmt. Ich suche einen Job. Ich muss neben dem Studium einfach auch ein bisschen Geld verdienen. Ich habe ja jetzt ein Zimmer im Wohnheim und meine Eltern möchten nicht die komplette Miete zahlen. Ich muss auch einen Teil selbst bezahlen. Weißt du zufällig einen Job?
● Hm, puh …




- ○ Also, vormittags bin ich ja immer in der Uni, aber dreimal die Woche könnte ich am Nachmittag arbeiten. Und am Wochenende habe ich auch Zeit.
- ● Und an was für einen Job hast du gedacht?
- ○ Keine Ahnung. Vielleicht in einem Büro. Oder in einem Hotel. Hauptsache, die Arbeitszeiten passen und das Team ist nett. Wo arbeitest du denn jetzt?
- ● Ach, ich arbeite immer noch als Interviewer bei dieser Marketingagentur. Es ist ganz okay …

1.35

- ○ Computerschule Big, Perez, guten Tag!
- ● Guten Tag, mein Name ist Marco Baumann. Ich habe gelesen, dass Sie jemanden für die Büroorganisation suchen. Ist das noch aktuell?
- ○ Ja, die Stelle ist noch nicht besetzt.
- ● Ach, das ist ja schön. Diese Stelle ist sehr interessant für mich.
- ○ Haben Sie denn schon in diesem Bereich gearbeitet?
- ● Ja, letztes Jahr habe ich ein halbes Jahr bei der Firma Boisner und Co gearbeitet und dort alle möglichen Büroarbeiten erledigt. Und im Winter habe ich ein Praktikum bei einer Sprachschule gemacht.
- ○ Das ist sehr gut, denn Sie sollten auch ein bisschen Erfahrung mitbringen.
- ● Ich würde gern wissen, wie die Arbeitszeiten sind. Ich bin ja Student und muss auch an die Uni. Suchen Sie jemanden für vormittags oder nachmittags?
- ○ Wir sind da ziemlich flexibel. Wir brauchen jemanden, der 15 Stunden bei uns arbeitet. Das kann am Vormittag oder am Nachmittag sein. Nur am Freitagnachmittag müssten Sie immer hier sein, weil das Büro sonst nicht besetzt wäre.
- ● Ah ja, das würde für mich gut passen. Können Sie mir auch sagen, wie hoch der Stundenlohn ist?
- ○ Ja, natürlich. Wir zahlen 14,50 Euro pro Stunde. Ich würde vorschlagen, Sie kommen persönlich bei uns vorbei. Dann lernen wir uns kennen und können genau über die Aufgaben bei uns im Büro sprechen.
- ● Oh ja, gerne.
- ○ Passt Ihnen Mittwoch, der 10. Mai?
- ● Moment. … Ja, das geht. Um wie viel Uhr soll ich bei Ihnen sein?
- ○ Um 16 Uhr. Ist das möglich?
- ● Ja, kein Problem. Gut, dann vielen Dank und bis nächsten Mittwoch.
- ○ Bitte. Auf Wiederhören.
- ● Auf Wiederhören.

Kapitel 5: Umweltfreundlich?

1.36

- ○ Was kochen wir denn heute?
- ● Ich weiß nicht. Vielleicht gibt es was Gutes im Angebot? Komm, wir schauen mal hier.
- ○ Hmm, Hühnerfleisch … Wir könnten doch Huhn mit Zitrone machen.
- ● Okay. Schau mal, das Fleisch hier ist total billig. Sollen wir das nehmen?
- ○ Ach, ich weiß nicht. Lass uns lieber Bio-Fleisch kaufen.
- ● Puh, das ist immer so teuer.
- ○ Ich weiß. Aber dafür essen wir ja echt selten Fleisch.
- ● Okay. So, dann brauchen wir auch noch Salat. Komm.
  Also, ich weiß nie, ob ich die Bio-Paprika aus Spanien oder irgendwo anders her kaufen soll oder die normalen Paprika aus der Region.
- ○ Keine Ahnung, was da besser ist.
- ● Also, lass uns den Salat und die Paprika aus der Region nehmen. Immerhin sind die nicht hier in den Supermarkt geflogen.
- ○ Okay, du hast recht. Boah, ich versteh‘ echt nicht, warum das hier immer alles in Plastik eingepackt sein muss. Das gibt‘s doch nicht!
- ● Ja, echt total blöd. Guck mal, hier die Gurke ist ohne Verpackung. Immerhin. Haben wir noch Zitronen zu Hause?
- ○ Ja, ich glaube schon. Nehmen wir auch noch ein paar Flaschen Wasser mit?
- ● Nö, die sind so schwer. Ich hab‘ keine Lust, so viel zu tragen. Außerdem können wir doch auch Leitungswasser trinken. Das kommt aus dem Hahn in der Küche und ist billiger und umweltfreundlicher.
- ○ Na gut, aber eine Flasche Orangensaft nehme ich noch.
- ● Okay. Komm, da ist die Kasse.





1.37 1. Man kann Glasflaschen verwenden.
2. Man kann Glasflaschen doppelt so oft verwenden.
3. Man kann Glasflaschen doppelt so oft wie Plastikflaschen verwenden.
4. Man kann Glasflaschen doppelt so oft wie Plastikflaschen verwenden, aber sie sind schwerer.

1.38 1a Man kann regionale Produkte auf dem Markt kaufen.
1b Man kann regionale Produkte auf dem Markt kaufen, man findet sie aber auch im Supermarkt.
2a Unnötige Verpackungen sind nicht gut für die Umwelt.
2b Unnötige Verpackungen sind nicht gut für die Umwelt, weil sie das Müllproblem verstärken.

1.39 **Gut gesagt: Smalltalk über das Wetter**

○ Ach, hallo Herr Batic!
● Hallo Frau Schreiner! Was für ein Wetter heute, oder?
○ Ja, aber wirklich! Bei dem Regen möchte man gar nicht vor die Tür gehen!
● Na ja, wenigstens ist die Vorhersage für morgen besser.
○ Ja, zum Glück!

○ Was für ein Wetter heute!
● Ja, endlich wieder Sonne! So ein Traumwetter!
○ Ja, und morgen ist Samstag und das Wetter soll so bleiben.
● Wirklich? Das ist ja toll!

1.40 **1**
Die Aussichten für morgen: Auch am Dienstag wird es noch einmal sehr heiß. Die Temperaturen erreichen Werte um die 32 Grad. Allerdings weht ein zum Teil starker Wind aus westlicher Richtung. Am Abend muss örtlich mit starken Gewittern gerechnet werden.

1.41 **2**
Auch morgen ist von der Sonne kaum etwas zu sehen. Die Höchsttemperaturen bewegen sich zwischen minus 4 und minus 1 Grad. Dabei kommt es im Laufe des Tages immer wieder zu Schneefällen. Ab Mittwoch gibt es eine Wetterbesserung und örtlich scheint auch für längere Zeit die Sonne.

1.42 **3**
Bis zum Mittag kommt die Sonne nicht richtig durch und es ist wolkig bei Höchsttemperaturen um die 14 Grad. Erst am Mittag lockert sich die Wolkendecke auf. Es wird sonnig und am Nachmittag steigen die Werte auf bis zu 20 Grad. In den nächsten Tagen weht ein leichter Wind.

1.43 **4**
Das Wetter: In der Nacht zum Sonntag breiten sich Nebel und Hochnebel erneut aus. Das Regenrisiko liegt bei 95 Prozent. Der Regen wandert nur ganz allmählich ostwärts. Es weht ein schwacher, an der See auch mäßiger Wind aus unterschiedlichen Richtungen. Die Tiefstwerte liegen zwischen 8 und 10 Grad.

1.44
○ In unserem heutigen Beitrag zur Themenwoche „Engagement für Mensch und Natur" geht es um einen ganz besonderen Sport. Haben Sie schon mal von Plogging gehört? In Plogging stecken zwei Wörter: das englische Wort „Jogging" und das schwedische Verb „plocka upp", das bedeutet „aufheben". Beim Plogging joggt man also und sammelt dabei Müll.
● Plogging ist super, man benötigt nicht viel dafür: Joggingschuhe, einen Müllbeutel, ein Paar festere Handschuhe und vielleicht eine Greifzange. Beim Plogging oder auch Ploggen muss man gar nicht unbedingt joggen. Viele gehen auch nur wandern oder walken und sammeln dabei Müll auf. Ich finde es super, dass man draußen an der frischen Luft ist, sich bewegt und auch noch was Gutes für die Umwelt tut.
○ Ja, und das ist dringend nötig, denn viele werfen Plastikverpackungen, Flaschen, Dosen und anderen Müll einfach irgendwohin. Aber wie funktioniert der Sport? Geht jeder einfach alleine ploggen?
● Also, man kann natürlich auch alleine unterwegs sein, aber mehr Spaß macht es mit anderen zusammen. Einfach Freunde fragen, ob sie mitmachen wollen. Oder man schaut ins Internet, da findet man viele Gruppen, die sich über neue Mitglieder freuen.
○ Also, nix wie los! Die großen Vorteile vom Plogging sind, dass man an der frischen Luft Ausdauer und Kondition

trainiert – also etwas für die Gesundheit tut – und dass man gleichzeitig die Umwelt schützt. Probiert es doch einfach mal aus. Viel Spaß!

Kapitel 6: Blick nach vorn

1.45 **Nummer 1**
Also, ich kann mir gut vorstellen, dass es in der Zukunft nur noch wenige Autos gibt. Der Verkehr in den Städten ist ja auch jetzt schon eine Katastrophe, nur Stau und schlechte Luft. Deshalb muss es bald Alternativen geben. Ich weiß nicht, ob das Drohnen sein werden, aber ich kann es mir gut vorstellen. Und ich glaube auch, dass das gar nicht mehr so lange dauern wird. Vielleicht ist es schon in 10 Jahren so weit.
Nummer 2
Ich habe mal im Fernsehen eine Reportage über diese Chips gesehen. Das gibt es ja schon. Man kann damit Türen öffnen, alle Passwörter sind gespeichert, man kann damit bezahlen und so weiter. Das ist bestimmt praktisch! Ich finde die Vorstellung aber komisch, etwas unter der Haut zu haben. Aber wahrscheinlich ist das in ein paar Jahren total normal, auch für mich.
Nummer 3
Wohnen auf dem Mars? Nein, das passiert höchstens in Science-Fiction-Filmen. Wie soll das denn gehen? Man kann nicht atmen und da wachsen ja auch keine Früchte und kein Gemüse und so weiter. Wie soll überhaupt jemand auf einem anderen Planeten leben? Ich glaube, das bleibt eine Fantasie.

1.46
○ Ach, wo ist denn jetzt schon wieder diese Rechnung? Das gibt es doch nicht, die muss doch hier sein. Mist! Ich muss einfach öfter aufräumen! Damit fange ich jetzt sofort an!
● Kennen Sie das? Wie oft haben wir uns schon vorgenommen, etwas zu ändern? Und wie oft haben wir es dann auch wirklich geändert? Sehr oft bleibt es bei den guten Vorsätzen.
Aber warum ist das so? Die Antwort ist eigentlich ganz einfach: Der Mensch ist ein Gewohnheitstier. Wenn wir gewohnt sind, etwas zu tun – oder eben nicht zu tun, dann ist das für uns einfach.
Unsere Gewohnheiten zu ändern ist für uns schwer. Was können wir also tun, damit zum Beispiel auf dem Schreibtisch nicht immer so ein Chaos ist?
○ So, ich räume jetzt sofort den Schreibtisch auf. Dann kann ich auch gleich noch im Regal Ordnung machen. Und überhaupt: Ich ändere ab jetzt mein Leben. Schluss mit süßen und fettigen Sachen! Und … und beim Fitness-Studio melde ich mich auch gleich an. Außerdem könnte ich heute noch das Sommerfest mit den Kollegen organisieren. Und ab heute lasse ich abends das Handy aus. So, das ziehe ich jetzt durch!
● Hm, ob das funktioniert? Vermutlich nicht und warum? Das sind einfach viel zu viele Vorsätze auf einmal. Fangen Sie klein an! Nehmen Sie sich nicht vor, Ihr ganzes Leben sofort zu ändern. Machen Sie kleine, aber realistische Pläne wie zum Beispiel, wichtige Papiere sofort aufzuräumen und nicht achtlos auf den Schreibtisch zu legen. Nehmen Sie sich also Dinge vor, die Sie leicht in Ihren Alltag integrieren können. Nur wenn wir etwas regelmäßig machen, kann es eine Gewohnheit werden und nur dann fühlen wir uns unwohl, wenn wir es nicht machen. Wir müssen uns dann gar nicht überwinden.
○ Ach, ich wollte doch gestern noch den neuen Praktikanten anrufen und Herrn Takis habe ich auch nicht zurückgerufen. Mann, das Regal im Büro ist auch noch nicht aufgeräumt, aber im Fitness-Studio bin ich jetzt Mitglied. Ich bin so stolz auf mich! Ich mache ab sofort viel mehr Sport.
● „Mehr Sport“ – das klingt gut. Aber was heißt das genau? Diesen Plan kann ich ganz problemlos von einem Tag auf den nächsten schieben. Heute bin ich zu müde. Kein Problem, ich mache einfach morgen mehr Sport. Morgen hat es auch nicht geklappt? Egal, am Wochenende mache ich dafür doppelt so viel …
Das ist ein zweiter häufiger Fehler: Die guten Vorsätze sind nicht konkret genug. Fassen Sie Ihre Vorsätze in Zahlen: Sagen Sie nicht „mehr Sport“, sondern z. B. „jeden Tag 20 Minuten Bewegung“. Das ist realistisch und Sie können jeden Tag klar erkennen, ob Sie Ihr Ziel erreicht haben. Eventuell finden Sie ja auch einen Freund, Kollegen oder

Nachbarn, der mit Ihnen zusammen Sport macht. Das macht mehr Spaß und man findet nicht so leicht Ausreden.

○ So, jetzt ist das Regal endlich dran. So viel Staub! Hm, wohin tu ich das jetzt? Ach, erst mal hier unten ins Regal. Und was ist das? … Das kann ich sicher mal brauchen. Ach, ich weiß gar nicht, wohin ich das alles tun soll! Egal, ich stelle einfach alles wieder zurück ins Regal.

● Ich vermute, so schnell wird niemand mehr versuchen, dieses Regal aufzuräumen. Das ist ein weiterer häufiger Fehler: Man will alles schnell und sofort und ist ungeduldig. Das Chaos im Regal ist nicht in einer halben Stunde entstanden. Warum sollte man es in einer halben Stunde beseitigen können? Haben Sie also Geduld mit sich und den Dingen und nutzen Sie die Zeit auch, um gleichzeitig etwas Schönes zu tun: Beim Aufräumen kann man zum Beispiel sehr gut Musik hören. Wenn Sie Kopfhörer tragen, ist das auch im Büro kein Problem. So macht das Aufräumen Spaß und es fällt leichter, es öfter zu tun.
Also, bleiben Sie dran und vergessen Sie nicht: Mit kleinen Schritten kann man Großes bewegen. Das ist der Schlüssel zum Erfolg.

1.47
1. genießen
2. der Stress
3. groß
4. außer
5. heißen
6. lassen
7. der Spaß
8. passen
9. der Schluss
10. der Gruß

1.48
○ Hey Diego, wie geht’s? Alles gut? Du siehst so gestresst aus.

● Hi Alex! Ja, das bin ich auch, ehrlich gesagt. Ich komme gerade von der Arbeit und der Bus war wieder so voll und eng. Und natürlich standen wir auch wieder im Stau. Ich finde das echt anstrengend. Aber mit dem Rad ist es einfach zu weit bis zum Büro.

○ Das kenne ich. Ich fahre ja immer mit der U-Bahn zur Arbeit und da ist es echt auch immer so voll. Aber so ist es eben in der Stadt. Hier leben einfach so viele Menschen.

● Aber trotzdem muss sich da dringend mal was ändern. Ich muss auch unbedingt noch mal mit meiner Chefin sprechen. Vielleicht kann ich zwei oder drei Tage in der Woche ins Homeoffice gehen. Dann spare ich mir den Weg.

○ Ja, mach das.

● Oder vielleicht ziehe ich auch einfach um. Irgendwo in einen kleinen Ort. Da bekommt man wenigstens auch noch eine bezahlbare Wohnung. Hier steigen die Preise ja ständig.

○ Ja, das ist echt ein Problem. Der Staat müsste auch einfach mehr bauen.

● Aber es gibt ja auch kaum noch Platz in der Stadt für neue Häuser und Wohnungen!

○ Ach komm, jetzt haben wir genug geschimpft. Lass uns erst mal einen Kaffee bestellen.

● Okay, du hast ja recht.

1.49 Gut gesagt: Vorfreude ausdrücken

○ Ach, ab morgen habe ich endlich Urlaub. Ich kann es kaum erwarten!

● Oh, du hast es gut. Ich zähle schon die Tage bis zum Sommer.

○ Na, die Zeit vergeht bestimmt schnell. Wann ist es denn endlich so weit? Wann beginnt dein Urlaub?

● Am 13.6. Wenn doch nur schon Juni wäre!

1.50 [Lied „Kaum erwarten“ von Wincent Weiss]

